

## PROGRAMA DE FORMAÇÃO

<b>Designação:</b> <b>SALVAMENTOS EM GRANDE ÂNGULO - INICIAÇÃO</b>		<b>Código:</b> <b>UFCD 9892</b>			
<b>Tipo de formação:</b> Aperfeiçoamento técnico.					
<b>Área de formação:</b> Salvamentos em grande ângulo.					
<b>Objetivo geral:</b> Dotar os formandos com competências técnico-operacionais para integrar equipas em operações elementares de salvamentos em grande ângulo.					
<b>Objetivos específicos:</b> Após a conclusão da UFCD, os formandos devem: <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Saber:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os riscos e condicionalismos inerentes ao ambiente de grande ângulo, adotando as regras e procedimentos de segurança aplicáveis.</li> </ul> </li> <li><b>2. Saber fazer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar e operar, individualmente e em equipa, os diferentes equipamentos destinados ao salvamento em grande ângulo;</li> <li>• Executar com destreza todas as tarefas inerentes à ancoragens, amarrações, nós e técnicas de progressão em corda fixa;</li> <li>• Aplicar as técnicas de evacuação e recuperação de vítimas sem maca e de autossalvamento.</li> </ul> </li> <li><b>3. Saber ser ou estar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acatar prontamente as orientações operacionais emanadas do chefe de equipa;</li> <li>• Manter-se fisicamente preparado para o desempenho da função.</li> </ul> </li> </ol>					
<b>Destinatários:</b> De acordo com o estabelecido no Regulamento dos Cursos de Formação, de Ingresso e de Acesso do Bombeiro Voluntário, destina-se a pessoal com a categoria mínima de bombeiro de 3.ª.					
<b>Modalidade de formação:</b> Modular certificada.			<b>Organização da formação:</b> Presencial.		
<b>Conteúdos programáticos:</b> Ambiente de grande ângulo. Organização das operações de socorro. Equipamentos. Nós, ancoragens e amarrações. Técnicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de progressão;</li> <li>• Técnicas de desmultiplicação de forças;</li> <li>• Técnicas de salvamento sem maca;</li> <li>• Manobras de emergência.</li> </ul> Práticas de salvamentos em grande ângulo. Ordem unida e preparação física.					
<b>Carga horária:</b> 50 horas.					
<b>Horários/cronograma:</b>					
Sessão	Designação	Duração prevista			
		CT	PS	TP	VE
9892-S1	Ambiente de grande ângulo	1	-	-	-
9892-S2	Organização das operações de socorro	1	-	-	-
9892-S3	Equipamentos	1	2	-	-
9892-S4	Nós, ancoragens e amarrações	-	3	-	-
9892-S5	Técnicas	-	21	-	-

9892-S6	Práticas de salvamentos em grande ângulo	-	13	-	-
-	Ordem unida e preparação física	-	7	-	-
-	Avaliação teórica	1	-	-	-
Subtotal		4	46	-	-
Total		50			

CT: científico-tecnológico; PS: prática simulada; TP: teórico-prática; VE: visita de estudo.

**Metodologias de formação:** Sessões teóricas e práticas. Métodos afirmativos, interrogativos e ativos.

**Critérios e metodologias de avaliação:**

A avaliação dos formandos compreende uma avaliação sumativa constituída por uma prova de avaliação teórica que vale **40%** da nota final e uma prova de avaliação prática que vale os outros **60%**.

A prova de **avaliação teórica** contém 40 questões de escolha múltipla, sendo atribuída a cotação de 0,5 valor a cada questão. A prova de **avaliação prática** incidirá sobre as seguintes técnicas:

- **Nós;**
- **Técnicas de progressão;**
- **Técnicas de desmultiplicação de forças.**

Para que o formando seja aprovado é necessário que obtenha, numa escala de 0 a 20:

- Uma classificação igual ou superior a 10 valores na prova de avaliação teórica;
- Uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada uma das técnicas da prova de avaliação prática.

As classificações são apresentadas às centésimas, não havendo lugar a arredondamentos.

**Local de realização:** Nas instalações dos corpos de bombeiros ou em outros locais devidamente homologados pela ENB.

**Recursos técnico-pedagógicos:**

A disponibilizar pelo CB:

- Quadro branco;
- Videoprojector;
- Tela de projeção;
- Computador.

A disponibilizar pela ENB:

- Apresentações em formato digital.

**Espaços e equipamentos (a disponibilizar pelo corpo de bombeiros):**

- Sala de formação com um lugar sentado por cada formando em mesas ou cadeiras com apoio, e um para o formador. As mesas/cadeiras dispostas em forma de U ou mediante organização do formador, sendo que a mesa do formador está junto ao quadro branco e computador;
- Casa-escola com, no mínimo, quatro pisos (térreo + 3), limpa e sem produtos contaminantes para os equipamentos, nomeadamente fuligem (não pode ser edifício em que se realizem exercícios práticos de combate a incêndios com fogo real);
- Um poço com profundidade mínima de quatro metros e boca de entrada mínima de 1,50 metro de diâmetro;
- Cinco rádios portáteis;
- Vestuário de proteção individual adequado, por formando;
- Dez conjuntos de equipamento individual, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, compostos por:
  - ✓ Capacete;
  - ✓ Lanterna individual;
  - ✓ Luvas de salvamento;

- ✓ Arnês de trabalho, tipo A ou C+D;
- ✓ Talabarte de progressão, em “Y” de pontas assimétricas;
- ✓ Bloqueador de segurança (de peito);
- ✓ Bloqueador anti-queda para corda dupla;
- ✓ Descensor individual de segurança (autoblocante);
- ✓ Descensor em oito (preferencialmente com orelhas);
- ✓ Bloqueador técnico de ascensão (vulgo punho);
- ✓ Pedal de progressão (vulgo estribo);
- ✓ Conector tipo Q (tipo GO);
- ✓ Conector tipo Q (tipo Delta P11);
- ✓ Cinco mosquetões tipo X (oval c/fecho);
- ✓ Quatro mosquetões tipo HMS (c/fecho, preferencialmente automático);
- ✓ Mosquetão tipo HMS, preferencialmente com possibilidade de atrito adicional (tipo freino);
- ✓ Duas cordeletas 6mm ou 7mm com 2m de comprimento;
- ✓ Saco de transporte do material.
- Conjunto de equipamento coletivo, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, composto por:
  - ✓ Duas cordas com 100m, semi-estáticas de 10,5mm ou 11mm e saco de transporte;
  - ✓ Quatro cordas com um mínimo de 50m, semi-estáticas de 10,5mm ou 11mm;
  - ✓ 20 anéis de fita de amarração (6 x 150cm, 4 x 120cm, 6 x 80cm, 4 x 60cm);
  - ✓ 30 metros de fita de amarração tubular de 26mm;
  - ✓ 30 metros de corda de apoio de 8mm;
  - ✓ Dois descensores de segurança (autoblocante, preferencialmente diferente do descensor individual);
  - ✓ Quatro bloqueadores técnicos de desmultiplicação;
  - ✓ Aparelho de segurança autoblocante (tipo *Grigri*);
  - ✓ Oito roldanas de alto rendimento (placas oscilantes);
  - ✓ Duas roldanas duplas (preferencialmente placas oscilantes);
  - ✓ Roldana bloqueadora de alto rendimento (tipo *ProTraxion*);
  - ✓ 12 mosquetões tipo X (oval c/fecho);
  - ✓ 12 mosquetões tipo HMS (c/fecho);
  - ✓ Placa multiplicadora de amarrações;
  - ✓ Protetor de corda móvel;
  - ✓ Dois triângulos de evacuação;
  - ✓ Dois descensores em oito;
  - ✓ Maca de resgate (preferencialmente tipo cesto);
  - ✓ Dois sacos de transporte (mínimo 30 litros);
  - ✓ Mala de primeiros socorros;
  - ✓ Seis estacas metálicas com mínimo de 70cm comprimento e 16mm de diâmetro;
  - ✓ Marreta de 2kg.
- Conjunto opcional de equipamento coletivo, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, composto por:
  - ✓ Corda com 100m, dinâmica, de 10,5mm ou 11mm e saco de transporte;
  - ✓ 10 mosquetões tipo Q (tipo GO);
  - ✓ Dois mosquetões de aço de grande abertura com fecho automático (tipo *vulcan*);
  - ✓ Tripé;
  - ✓ Berbequim autónomo;
  - ✓ *Parabolt* (vários);
  - ✓ Plaquetas (vários);

- ✓ Chave luneta 17”;
- ✓ *Pitons* (vários);
- ✓ Martelo.

**Número de formandos:** Mínimo oito, máximo 10. As ações de formação iniciam-se com 10 formandos. Sendo sem honorários, podem iniciar-se com o mínimo de oito formandos. Em qualquer dos casos, até ao final da ação de formação, o número de formandos não pode ser inferior a oito.

**Pré-requisitos:**

- Os constantes na legislação em vigor;
- Robustez física e perfil psíquico necessário ao desempenho de funções, comprovada por declaração do formando, conforme o Decreto-Lei n.º 242/2009, de 16 de setembro.

**Critérios de seleção:** Da responsabilidade do comandante do corpo de bombeiros.

**Critérios de exclusão:**

De verificação alternativa:

- Os previstos no regulamento interno do corpo de bombeiros do formando;
- Ter cometido infração no que respeita às regras estabelecidas no âmbito da formação;
- Ter faltado a um número de horas superior a 10% do total da UFCD.

**Certificação:** Concluída a UFCD com aproveitamento, é emitido um certificado pela ENB.

**Observações:**

Os formandos devem apresentar-se na formação com:

- Uniforme n.º 3;
- Cartão de Cidadão.

Na primeira hora de formação os formandos verificam e atualizam os dados constantes na ficha de identificação do formando e assinam o termo de responsabilidade para a frequência da UFCD. A Escola Nacional de Bombeiros declina toda a responsabilidade por quaisquer avarias ou danos que possam ocorrer nos equipamentos durante o período de formação.

**Bibliografia:**

- Textos e documentos eletrónicos disponíveis em <http://elearning.enb.pt/>.

Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação			Coordenação			
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD			N.º SIIFSE			
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD			N.º SIIFSE			
H	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO							
09:00-10:00	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS				
10:00-11:00	Ambiente de grande ângulo (S1)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS				
11:00-12:00	Organização das operações de socorro (S2)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS				
12:00-13:00	Equipamentos (S3)	CT	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS				
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição														
14:00-15:00	Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS				
15:00-16:00	Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS				
16:00-17:00	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
17:00-18:00														
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição														
20:00-21:00														
21:00-22:00														
22:00-23:00														
23:00-24:00														

Legenda / horas semana

Total horas curso

SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC		PCT	
CT	Científico Tecnológico	3	TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	3	TIC	
PS	Prática Simulada	32	SA	Sensibilização ambiental		PS	32	SA	



Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação				Coordenação			
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD		9892		N.º SIIFSE		N.º Ação SIGO	
H	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUARTA FEIRA		QUINTA FEIRA		SEXTA FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		
09:00-10:00	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS	
10:00-11:00	Ambiente de grande ângulo (S1)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
11:00-12:00	Organização das operações de socorro (S2)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
12:00-13:00	Equipamentos (S3)	CT	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição															
14:00-15:00	Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
15:00-16:00	Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
16:00-17:00	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
17:00-18:00													Avaliação teórica	CT	
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição															
20:00-21:00															
21:00-22:00															
22:00-23:00															
23:00-24:00															

Legenda / horas semana

Total horas curso

SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC		PCT	
CT	Científico Tecnológico	4	TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	4	TIC	
PS	Prática Simulada	46	SA	Sensibilização ambiental		PS	46	SA	

Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação			Coordenação																																																								
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD			N.º Ação SIGO																																																								
								9892																																																											
H	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUARTA FEIRA		QUINTA FEIRA		SEXTA FEIRA		SÁBADO		DOMINGO																																																						
09:00-10:00											Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS																																																					
10:00-11:00											Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS																																																					
11:00-12:00											Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																					
12:00-13:00											Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																					
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																																																																			
14:00-15:00											Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																					
15:00-16:00											Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																					
16:00-17:00											Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS																																																					
17:00-18:00													Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS																																																					
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																																																																			
20:00-21:00	Ambiente de grande ângulo (S1)	CT	Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																									
21:00-22:00	Organização das operações de socorro (S2)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																									
22:00-23:00	Equipamentos (S3)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																									
23:00-24:00	Equipamentos (S3)	PS	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS	Técnicas (S5)	PS																																																									
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																																																																			
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">Legenda / horas semana</th> <th colspan="4">Total horas curso</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SC</td><td>Sócio Cultural</td><td></td><td></td> <td>PCT</td><td>Prática em contexto de trabalho</td><td></td><td></td> <td>SC</td><td></td><td></td><td></td><td>PCT</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CT</td><td>Científico Tecnológico</td><td>3</td><td></td> <td>TIC</td><td>Tecnologia Informação comunicação</td><td></td><td></td> <td>CT</td><td>3</td><td></td><td></td><td>TIC</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>PS</td><td>Prática Simulada</td><td>32</td><td></td> <td>SA</td><td>Sensibilização ambiental</td><td></td><td></td> <td>PS</td><td>32</td><td></td><td></td><td>SA</td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>															Legenda / horas semana				Total horas curso				SC	Sócio Cultural			PCT	Prática em contexto de trabalho			SC				PCT			CT	Científico Tecnológico	3		TIC	Tecnologia Informação comunicação			CT	3			TIC			PS	Prática Simulada	32		SA	Sensibilização ambiental			PS	32			SA		
Legenda / horas semana				Total horas curso																																																															
SC	Sócio Cultural			PCT	Prática em contexto de trabalho			SC				PCT																																																							
CT	Científico Tecnológico	3		TIC	Tecnologia Informação comunicação			CT	3			TIC																																																							
PS	Prática Simulada	32		SA	Sensibilização ambiental			PS	32			SA																																																							





Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação			Coordenação	
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD			N.º Ação SIGO	
								9892				
H	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO		DOMINGO				
09:00 10:00							Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS		
10:00 11:00							Ambiente de grande ângulo (S1)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS		
11:00 12:00							Organização das operações de socorro (S2)	CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS		
12:00 13:00							Equipamentos (S3)	CT	Técnicas (S5)	PS		
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição												
14:00 15:00							Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS		
15:00 16:00							Equipamentos (S3)	PS	Técnicas (S5)	PS		
16:00 17:00							Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS	Técnicas (S5)	PS		
17:00 18:00												
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição												
20:00 21:00												
21:00 22:00												
22:00 23:00												
23:00 24:00												

  

Legenda / horas semana				Total horas curso			
SC	Sócio Cultural			SC		PCT	
CT	Científico Tecnológico	3		CT	3	TIC	
PS	Prática Simulada	11		PS	11	SA	
	PCT		Prática em contexto de trabalho				
	TIC		Tecnologia Informação comunicação				
	SA		Sensibilização ambiental				

Tipo		Designação		Coordenação			
Semana de: _____ a _____		Ação n.º _____		Código UFCD _____			
				N.º SIFSE _____			
				N.º Ação SIGO _____			
H	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
09:00 10:00						Ordem unida e preparação física	PS
10:00 11:00						Técnicas (S5)	PS
11:00 12:00						Técnicas (S5)	PS
12:00 13:00						Técnicas (S5)	PS
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição							
14:00 15:00						Técnicas (S5)	PS
15:00 16:00						Técnicas (S5)	PS
16:00 17:00						Técnicas (S5)	PS
17:00 18:00							
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição							
20:00 21:00							
21:00 22:00							
22:00 23:00							
23:00 24:00							

  

Legenda / horas semana				Total horas curso			
SC	Sócio Cultural			SC		PCT	
CT	Científico Tecnológico			CT	3	TIC	
PS	Prática Simulada	14		PS	25	SA	
	PCT		Prática em contexto de trabalho				
	TIC		Tecnologia Informação comunicação				
	SA		Sensibilização ambiental				

Tipo		Designação		Coordenação					
Semana de: a		Ação n.º	Código UFCD	N.º SIIFSE	N.º Ação SIGO				
H	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO		
09:00 10:00						Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS
10:00 11:00						Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
11:00 12:00						Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
12:00 13:00						Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição									
14:00 15:00						Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
15:00 16:00						Técnicas (S5)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
16:00 17:00						Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS
17:00 18:00									
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição									
20:00 21:00									
21:00 22:00									
22:00 23:00									
23:00 24:00									

  

Legenda / horas semana				Total horas curso			
SC	Sócio Cultural			SC		PCT	
CT	Científico Tecnológico			CT	3	TIC	
PS	Prática Simulada	14		PS	39	SA	
	PCT		Prática em contexto de trabalho				
	TIC		Tecnologia Informação comunicação				
	SA		Sensibilização ambiental				

